

# JADŁOSPIS 02-03-2026 r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p><b>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml</b> <sup>2,6</sup></p> <p><b>Szynka konserwowa 50g</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Ser biały półtłusty 50 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Masło 15g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Salata 20 g</b></p> <p><b>Pomidor 50 g</b></p> <p><b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup></p> <p><b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa grochowa 400 ml</b> <sup>1,2,8,12</sup></p> <p><b>Gołąbek w sosie pomidorowym 120g</b> <sup>1,2,3,6,8,12</sup></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b></p> <p><b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Paszтет z pieca 50 g</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Ser żółty 30 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Masło 15 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Salata 20 g</b></p> <p><b>Ogórek zielony 40 g</b></p> <p><b>Rzodkiewka 40 g</b></p> <p><b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup></p> <p><b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia: ~2400 kcal</b></p> <p><b>Białko: ~135 g</b></p> <p><b>Węglowodany: ~270 g</b></p> <p><b>w tym cukry: ~55 g</b></p> <p><b>Tłuszcz: ~105 g</b></p> <p><b>w tym nasycone: ~40 g</b></p> <p><b>Błonnik: ~28 g</b></p> <p><b>Sól: ~6,5 g</b></p>
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<p><b>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml</b> <sup>2,6</sup></p> <p><b>Szynka konserwowa 50g</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Ser biały półtłusty 50 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Masło 15g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Salata 20 g</b></p> <p><b>Pomidor bez skórki 50 g</b></p> <p><b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup></p> <p><b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa 450 ml</b> <sup>1,2,8,12</sup></p> <p><b>Pulpecik w sosie pomidorowym 120g</b> <sup>1,2,3,6,8,12</sup></p> <p><b>Bukiet warzyw 150g</b></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b></p> <p><b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Paszтет z pieca 50 g</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Serek łaciaty 40 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Masło 15 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Salata 20 g</b></p> <p><b>Ogórek zielony bez skórki 40 g</b></p> <p><b>Cukinia gotowana 40 g</b></p> <p><b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup></p> <p><b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia: ~2400 kcal</b></p> <p><b>Białko: ~135 g</b></p> <p><b>Węglowodany: ~270 g</b></p> <p><b>w tym cukry: ~55 g</b></p> <p><b>Tłuszcz: ~105 g</b></p> <p><b>w tym nasycone: ~40 g</b></p> <p><b>Błonnik: ~28 g</b></p> <p><b>Sól: ~6,5 g</b></p>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml</b> <sup>2,6</sup></p> <p><b>Szynka konserwowa 50g</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Ser biały półtłusty 50 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Masło 15g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Salata 20 g</b></p> <p><b>Pomidor 50 g</b></p> <p><b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup></p> <p><b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa 450 ml</b> <sup>1,2,8,12</sup></p> <p><b>Gołąbek w sosie pomidorowym 120g</b> <sup>1,2,3,6,8,12</sup></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b></p> <p><b>Kompot bez cukru 200ml</b></p>	<p><b>Paszтет z pieca 50 g</b> <sup>5</sup></p> <p><b>Ser żółty 30 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Masło 15 g</b> <sup>6</sup></p> <p><b>Salata 20 g</b></p> <p><b>Ogórek zielony 40 g</b></p> <p><b>Rzodkiewka 40 g</b></p> <p><b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup></p> <p><b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia ~2400 kcal</b></p> <p><b>Białko ~135 g</b></p> <p><b>Węglowodany ~270 g</b></p> <p><b>w tym cukry ~55 g</b></p> <p><b>Tłuszcz ~105 g</b></p> <p><b>w tym nasycone ~40 g</b></p> <p><b>Błonnik ~28 g</b></p> <p><b>Sól ~6,5 g</b></p>
	<b>II śniadanie Pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1 szt.</b> <sup>6</sup>	

## **JADŁOSPIS 03-03-2026 r. Wtorek**

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml<sup>2,6</sup></b>  <b>Szynka złota 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser Deliser 2 szt.<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Papryka 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Barszcz biały ze śmietaną 18% 400 ml<sup>1,2,6,8,12</sup></b>  <b>Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 100g<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Ryż brązowy gotowany 60g<sup>6</sup></b>  <b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Łopatka pieczona 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Pomidor 50g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia ~2400 kcal</b>  <b>Białko ~135 g</b>  <b>Węglowodany ~270 g</b>  <b>w tym cukry ~55 g</b>  <b>Tłuszcz ~105 g</b>  <b>w tym nasycone ~40 g</b>  <b>Błonnik ~28 g</b>  <b>Sól ~6,5 g</b></p>
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml<sup>2,6</sup></b>  <b>Szynka złota 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser Deliser 2 szt.<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Papryka bez skórki 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Barszcz biały 400 ml<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 100g<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Ryż biały gotowany 60g<sup>6</sup></b>  <b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Łopatka pieczona 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Twarożek 50 g<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Pomidor bez skórki 50g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia ~2400 kcal</b>  <b>Białko ~135 g</b>  <b>Węglowodany ~270 g</b>  <b>w tym cukry ~55 g</b>  <b>Tłuszcz ~105 g</b>  <b>w tym nasycone ~40 g</b>  <b>Błonnik ~28 g</b>  <b>Sól ~6,5 g</b></p>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml<sup>2,6</sup></b>  <b>Szynka złota 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser Deliser 2 szt.<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Ogórek zielony 50 g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa żurek 400 ml<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 100g<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Ryż brązowy gotowany 60g</b>  <b>Kompot bez cukru 200ml</b></p>	<p><b>Łopatka pieczona 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Pomidor 50g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia ~2400 kcal</b>  <b>Białko ~135 g</b>  <b>Węglowodany ~270 g</b>  <b>w tym cukry ~55 g</b>  <b>Tłuszcz ~105 g</b>  <b>w tym nasycone ~40 g</b>  <b>Błonnik ~28 g</b>  <b>Sól ~6,5 g</b></p>
	<p><b>II śniadanie Jabłko 1 szt. 10 g</b></p>		<p><b>Podwieczorek:</b>  <b>Maślanka 1 szt.<sup>6</sup></b></p>	

# JADŁOSPIS 04-03-2026 r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze	
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml<sup>6</sup></i>  <i>Schab po żydowsku 40 g<sup>5</sup></i>  <i>Serek Kiri 1 szt.<sup>6</sup></i>  <i>Masło 15 g<sup>6</sup></i>  <i>Salata 20 g</i>  <i>Papryka 50 g</i>  <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></i>  <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa kalafiorowa ze śmietaną 18% 400 ml<sup>1,2,6,8,12</sup></i>  <i>Gulasz mięsny duszony 100 g<sup>1,2,8,12</sup></i>  <i>Surówka z białej kapusty z oliwą 100 g<sup>1</sup></i>  <i>Kasza gryczana 50 g</i>  <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica Ani 40 g<sup>5</sup></i>  <i>Salatka z tuńczykiem i majonezem 50 g<sup>3,4,6</sup></i>  <i>Masło 15 g<sup>6</sup></i>  <i>Salata 20 g</i>  <i>Ogórek kwaszony 50 g</i>  <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></i>  <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<b>Składnik</b>	<b>Ilość</b>
				Energia	~2400 kcal
				Białko	~135 g
				Węglowodany	~270 g
				w tym cukry	~55 g
				Tłuszcz	~105 g
				w tym nasycone	~40 g
				Błonnik	~28 g
				Sól	~6,5 g
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml<sup>6</sup></i>  <i>Schab po żydowsku 40 g<sup>5</sup></i>  <i>Serek Kiri 1 szt.<sup>6</sup></i>  <i>Masło 15 g<sup>6</sup></i>  <i>Salata 20 g</i>  <i>Papryka bez skórki 50 g</i>  <i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></i>  <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa wielowarzywna 400ml<sup>1,2</sup></i>  <i>Gulasz mięsny gotowany 100 g<sup>1</sup></i>  <i>Marchew plastry 100 g</i>  <i>Kasza gryczana 50 g<sup>6</sup></i>  <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica Ani 40 g<sup>5</sup></i>  <i>Salatka z tuńczykiem lekkostrawna z gotowanymi warzywami 50 g<sup>3,4,6</sup></i>  <i>Masło 15 g<sup>6</sup></i>  <i>Salata 20 g</i>  <i>Ogórek kwaszony 50 g</i>  <i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></i>  <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<b>Składnik</b>	<b>Ilość</b>
				Energia	~2400 kcal
				Białko	~135 g
				Węglowodany	~270 g
				w tym cukry	~55 g
				Tłuszcz	~105 g
				w tym nasycone	~40 g
				Błonnik	~28 g
				Sól	~6,5 g
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml<sup>6</sup></i>  <i>Schab po żydowsku 40 g<sup>5</sup></i>  <i>Serek Kiri 1 szt.<sup>6</sup></i>  <i>Masło 15 g<sup>6</sup></i>  <i>Salata 20 g</i>  <i>Papryka 50 g</i>  <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></i>  <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa kalafiorowa 400 ml<sup>1,2</sup></i>  <i>Gulasz mięsny gotowany 100 g<sup>1</sup></i>  <i>Surówka z ogórków kwaszonych 100g</i>  <i>Kasza gryczana 50 g<sup>6</sup></i>  <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica Ani 40 g<sup>5</sup></i>  <i>Salatka z tuńczykiem i jogurtem naturalnym 50 g<sup>3,4,6</sup></i>  <i>Masło 15 g<sup>6</sup></i>  <i>Salata 20 g</i>  <i>Ogórek kwaszony 50 g</i>  <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></i>  <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<b>Składnik</b>	<b>Ilość</b>
				Energia	~2400 kcal
				Białko	~135 g
				Węglowodany	~270 g
				w tym cukry	~55 g
				Tłuszcz	~105 g
				w tym nasycone	~40 g
				Błonnik	~28 g
				Sól	~6,5 g
	<p><i>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt naturalny 1 szt.<sup>6</sup></i></p>		

# JADŁOSPIS 05-03-2026 r. Czwartek

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p><b>Płatki jaglane na mleku 2% 250ml<sup>6</sup></b>  <b>Krotoszyńska z beczki 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.<sup>3</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20g</b>  <b>Ogórek zielony 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną 18 % 400 ml<sup>1,2,6,8,12</sup></b>  <b>Kotlet schabowy 100g<sup>3,2,8,12</sup></b>  <b>Fasolka szparagowa z masłem i bułeczką 120 g<sup>6,2</sup></b>  <b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b>  <b>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</b></p>	<p><b>Schab w przyprawach 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Paszтет warzywny z soczewicą 50 g<sup>1,2,3,6,8,12</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 10g</b>  <b>Pomidor 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia: ~2400 kcal</b>  <b>Białko: ~135 g</b>  <b>Węglowodany: ~270 g</b>  <b>w tym cukry: ~55 g</b>  <b>Tłuszcz: ~105 g</b>  <b>w tym nasycone: ~40 g</b>  <b>Błonnik: ~28 g</b>  <b>Sól: ~6,5 g</b></p>
<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<p><b>Płatki jaglane na mleku 2% 250ml<sup>6</sup></b>  <b>Krotoszyńska z beczki 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Jajko 1 szt.<sup>3</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20g</b>  <b>Ogórek zielony bez skórki 50g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Schab gotowany w jarzynach 120g<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Cukinia gotowana na parze 150g</b>  <b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b>  <b>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</b></p>	<p><b>Schab w przyprawach 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Paszтет warzywny z soczewicą lekkostrawny 50 g<sup>1,2,3,6,8,12</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 10g</b>  <b>Pomidor bez skórki 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia – ~2150 kcal</b>  <b>Białko – ~126 g</b>  <b>Węglowodany – ~235 g</b>  <b>w tym cukry – ~43 g</b>  <b>Tłuszcz – ~85 g</b>  <b>w tym nasycone – ~34 g</b>  <b>Błonnik – ~27 g</b>  <b>Sól – ~6,3 g</b></p>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250ml<sup>6</sup></b>  <b>Krotoszyńska z beczki 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.<sup>3</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20g</b>  <b>Ogórek zielony 50 g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Schab gotowany w jarzynach 100g<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Fasolka szparagowa z masłem 120 g<sup>6</sup></b>  <b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b>  <b>Kompot bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Schab w przyprawach 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Paszтет warzywny z soczewicą 50 g<sup>1,2,3,6,8,12</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 10g</b>  <b>Pomidor 50 g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia – ~2365 kcal</b>  <b>Białko – ~139 g</b>  <b>Węglowodany – ~239 g</b>  <b>w tym cukry – ~53 g</b>  <b>Tłuszcz – ~102 g</b>  <b>w tym nasycone – ~41 g</b>  <b>Błonnik – ~35 g</b>  <b>Sól – ~6,5 g</b></p>
	<p><b>II śniadanie: Kiwi 1 szt. 10g</b></p>		<p><b>Podwieczorek: Kefir 1 szt.<sup>6</sup></b></p>	

## **JADŁOSPIS 06-03-2026 r. Piątek**

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p><b>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml<sup>6</sup></b>  <b>Polędwica sopocka 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser Deliser 2 szt.<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Rzodkiewka 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa ze śmietaną 18 % 400 ml<sup>6,2,8,12,1</sup></b>  <b>Ryż brązowy (130 g) z jabłkiem prażonym (90 g) i jogurtem naturalnym (40 g)<sup>6</sup></b>  <b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Pieczeń z gęsi 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser żółty 20 g<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Ogórek konserwowy 40 g</b>  <b>Ogórek zielony 40 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p>Energia – ~2460 kcal            Białko – ~92 g            Węglowodany – ~295 g            w tym cukry – ~57 g            Tłuszcz – ~100 g            w tym nasycone – ~44 g            Błonnik – ~27 g            Sól – ~5,6 g</p>
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<p><b>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml<sup>6</sup></b>  <b>Polędwica sopocka 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser Deliser 2 szt.<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Cukinia gotowana 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa 400 ml<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Ryż biały (130 g) z jabłkiem prażonym (90 g) i jogurtem naturalnym (40 g)<sup>6</sup></b>  <b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Pieczeń z gęsi 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Serek twój smak 40 g<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Ogórek kwaszony 40 g</b>  <b>Ogórek zielony bez skórki 40 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z staropolski/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p>Energia – ~2320 kcal            Białko – ~88 g            Węglowodany – ~295 g            w tym cukry – ~57 g            Tłuszcz – ~86 g            w tym nasycone – ~37 g            Błonnik – ~27 g            Sól – ~5,9 g</p>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 2% 250 ml<sup>6</sup></b>  <b>Polędwica sopocka 50 g<sup>5</sup></b>  <b>Ser Deliser 2 szt.<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Rzodkiewka 50 g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa 400 ml<sup>1,2,8,12</sup></b>  <b>Ryż brązowy (130 g) z jabłkiem prażonym (90 g) i jogurtem naturalnym (40 g) bez cukru<sup>6</sup></b>  <b>Kompot bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Pieczeń z gęsi 40 g<sup>5</sup></b>  <b>Serek twój smak 40 g<sup>6</sup></b>  <b>Masło 15 g<sup>6</sup></b>  <b>Salata 20 g</b>  <b>Ogórek kwaszony 40 g</b>  <b>Ogórek zielony 40 g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g<sup>2,5</sup></b>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p>Energia – ~2495 kcal            Białko – ~96 g            Węglowodany – ~317 g            w tym cukry – ~76 g            Tłuszcz – ~88 g            w tym nasycone – ~38 g            Błonnik – ~33 g            Sól – ~6,0 g</p>
	<p><b>II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25 g</b></p>		<p><b>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1 szt.<sup>6</sup></b></p>	

## JADŁOSPIS 07-03-2026 r. Sobota

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p><b>Parówka z szynki 1 szt.</b> <sup>5</sup>  <b>Ser biały 50 g</b> <sup>6</sup>  <b>Serek tartare 20 g</b> <sup>6</sup>  <b>Masło 15g</b> <sup>6</sup>  <b>Salata 10 g</b>  <b>Papryka 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b>  <b>Ketchup 5 g</b> <sup>1,2,8,12,13</sup></p>	<p><b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml</b> <sup>1,2,8,12,13</sup>  <b>Wątróbka drobiowa gotowana na parze 130g</b>  <b>Surówka z kiszonej kapusty 150g</b>  <b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b>  <b>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Galareta drobiowa 50 g</b> <sup>1,2,3,8,12</sup>  <b>Szynka z komina 40 g</b> <sup>5</sup>  <b>Masło 15 g</b> <sup>5</sup>  <b>Salata 10 g</b>  <b>Pomidor 50 g</b>  <b>Szczypiorek</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia – ~2300 kcal</b>  <b>Białko – ~122 g</b>  <b>Węglowodany – ~210 g</b>  <b>w tym cukry – ~34 g</b>  <b>Tłuszcz – ~105 g</b>  <b>w tym nasycone – ~41 g</b>  <b>Błonnik – ~27 g</b>  <b>Sól – ~7,0 g</b></p>
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<p><b>Parówka z szynki 1 szt.</b> <sup>5</sup>  <b>Ser biały 50 g</b> <sup>6</sup>  <b>Serek tartare 20 g</b> <sup>6</sup>  <b>Masło 15g</b> <sup>6</sup>  <b>Salata 10 g</b>  <b>Papryka bez skórki 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b>  <b>Ketchup 5 g</b> <sup>1,2,8,12,13</sup></p>	<p><b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml</b> <sup>1,2,8,12,13</sup>  <b>Wątróbka drobiowa gotowana na parze 150g</b>  <b>Marchew plastry 150 g</b>  <b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b>  <b>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</b></p>	<p><b>Galareta drobiowa lekkostrawna 50 g</b> <sup>1,2,3,8,12</sup>  <b>Szynka z komina 40 g</b> <sup>5</sup>  <b>Masło 15 g</b> <sup>6</sup>  <b>Salata 10 g</b>  <b>Pomidor bez skórki 50 g</b>  <b>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia – ~2340 kcal</b>  <b>Białko – ~125 g</b>  <b>Węglowodany – ~213 g</b>  <b>w tym cukry – ~37 g</b>  <b>Tłuszcz – ~106 g</b>  <b>w tym nasycone – ~42 g</b>  <b>Błonnik – ~28 g</b>  <b>Sól – ~6,6 g</b></p>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p><b>Parówka z szynki 1 szt.</b> <sup>5</sup>  <b>Ser biały 50 g</b> <sup>6</sup>  <b>Serek tartare 20 g</b> <sup>6</sup>  <b>Masło 15g</b> <sup>6</sup>  <b>Salata 10 g</b>  <b>Papryka 50 g</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b>  <b>Ketchup 5 g</b> <sup>1,2,8,12,13</sup></p>	<p><b>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml</b> <sup>1,2,8,12,13</sup>  <b>Wątróbka drobiowa gotowana na parze 150g</b>  <b>Surówka z kiszonej kapusty 150g</b>  <b>Ziemniaki z koperkiem 170 g</b>  <b>Kompot bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Galareta drobiowa 50 g</b> <sup>1,2,3,8,12</sup>  <b>Szynka z komina 20 g</b> <sup>5</sup>  <b>Masło 15 g</b> <sup>6</sup>  <b>Salata 10 g</b>  <b>Pomidor 50 g</b>  <b>Szczypiorek</b>  <b>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</b> <sup>2,5</sup>  <b>Herbata bez cukru 200 ml</b></p>	<p><b>Energia – ~2410 kcal</b>  <b>Białko – ~128 g</b>  <b>Węglowodany – ~228 g</b>  <b>w tym cukry – ~54 g</b>  <b>Tłuszcz – ~106 g</b>  <b>w tym nasycone – ~44 g</b>  <b>Błonnik – ~34 g</b>  <b>Sól – ~7,0 g</b></p>
	<p><b>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20 g</b></p>		<p><b>Podwieczorek Maślanka 1 szt.</b></p>	

# JADŁOSPIS 08-03-2026 r. Niedziela

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<p>Szynka z kurcząt 40 g <sup>5</sup>                      Serek Kiri 1 szt. <sup>6</sup>                      Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.                      Masło 15 g <sup>6</sup>                      Sałata                      Rzodkiewka 50g                      Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g <sup>2,5</sup>                      Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami i śmietaną 18 % 400ml <sup>1,2,6,8,12</sup>                      Karkówka duszona 140 g <sup>1,2,8,12</sup>                      Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g <sup>1,6</sup>                      Kasza bulgur 60g <sup>2</sup>                      Kompot z cukrem (5g) 200 ml                      Ciasto zebra 50 g <sup>5</sup></p>	<p>Szynka ze straganu 40 g <sup>5</sup>                      Sałatka śledziowa z ogórkiem kwaszonym i majonezem 40 g <sup>4,3</sup>                      Masło 15 g <sup>6</sup>                      Sałata 10 g                      Ogórek zielony 40 g                      Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g <sup>2,5</sup>                      Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia – ~2620 kcal                      Białko – ~115 g                      Węglowodany – ~230 g w tym cukry – ~46 g                      Tłuszcz – ~138 g w tym nasycone – ~55 g                      Błonnik – ~30 g                      Sól – ~6,8 g</p>
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<p>Szynka z kurcząt 40 g <sup>5</sup>                      Serek Kiri 1 szt. <sup>6</sup>                      Jajko 1 szt.                      Masło 15 g <sup>6</sup>                      Sałata                      Rzodkiewka 50g                      Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g <sup>2,5</sup>                      Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml <sup>1,2,6,8,12</sup>                      Mięso z indyka gotowane w sosie koperkowym 150g <sup>1,2,8,12</sup>                      Seler gotowany na parze 150g <sup>1</sup>                      Kasza bulgur 60g <sup>2</sup>                      Kompot z cukrem (5g) 200 ml                      Ciasto zebra 50 g <sup>5</sup></p>	<p>Szynka ze straganu 40 g <sup>5</sup>                      Serek śmietankowy 40g <sup>6</sup>                      Masło 15 g <sup>6</sup>                      Sałata                      Ogórek zielony bez skórki 50 g                      Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g <sup>2,5</sup>                      Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia – ~2620 kcal                      Białko – ~115 g                      Węglowodany – ~230 g w tym cukry – ~46 g                      Tłuszcz – ~138 g w tym nasycone – ~55 g                      Błonnik – ~30 g                      Sól – ~6,5 g</p>
<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<p>Szynka z kurcząt 60 g <sup>5</sup>                      Serek Kiri 1 szt. <sup>6</sup>                      Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.                      Masło 15 g <sup>6</sup>                      Sałata                      Rzodkiewka 50g                      Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g <sup>2,5</sup>                      Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml <sup>1,2,6,8,12</sup>                      Mięso z indyka gotowane w sosie koperkowym 150g <sup>1,8,12</sup>                      Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g <sup>1,6</sup>                      Kasza bulgur 60 g <sup>2</sup>                      Kompot bez cukru 200 ml                      Ciasto zebra bez cukru 60 g <sup>5</sup></p>	<p>Szynka ze straganu 40 g <sup>5</sup>                      Sałatka śledziowa z ogórkiem kwaszonym i jogurtem 40 g <sup>4,6</sup>                      Masło 15 g <sup>6</sup>                      Sałata 10 g                      Ogórek zielony 50 g                      Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g <sup>2,5</sup>                      Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2250 kcal                      Białko ~130–140 g                      Węglowodany ~260–280 g w tym cukry ~70–75 g                      Tłuszcz ~95–105 g w tym nasycone ~40–43 g                      Błonnik ~30–33 g                      Sól ~6,5–7,5 g</p>
	<p>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</p>		<p>Podwieczorek Jogurt naturalny 1 szt. <sup>6</sup></p>	